

Programme du 21 au 24 mars 2019

J-1 : Marche silencieuse à l'océan en nature
Rituel d'ouverture

Break/rafraîchissement

Cours Hatha Classique

Healthy Yummy Brunch

Quartier Libre *

Cours de YinYasa (Relaxation)
Méditation

Diner

~~~~~

J-2 : Mantra, pranayama, shatkarmas

Break/rafraichissement

Cours Hatha Classique

Healthy Yummy Brunch

Quartier Libre \*

Yinyasa relaxation  
Sophrologie Sophie

Méditation voyage sonore

Diner

~~~~~

J-3 Mantra, pranayama, shatkarmas

Break/rafraichissement

Cours Hatha Classique

Dégustation d'huîtres dans un lieu unique

Rituel



L'emploi du temps peut être amené à certains changements en fonction du temps, du dynamisme et de l'envie du groupe.

Les massages sont un service supplémentaire aux tarifs réduits pour la retraite.

*Lors des temps libres, il vous est possible d'aller à la plage par un chemin privatif (10 minutes à pied), d'apprécier une session massage, vous avez aussi des vélos à disposition pour vous balader, ou aussi bien vous reposer dans vos quartiers...les chambres luxes sont accompagnées d'un spa privatif.